



## **Vitamina de banana e linhaça extermina a fome e faz a barriga murchar**

- Se na ansiedade por emagrecer você está pensando em trocar o seu café da manhã por um chazinho qualquer apenas para perder alguns quilos, não faça isso!! Leia esta matéria e aprenda a preparar esta vitamina de banana e linhaça que irá turbinar a sua dieta e ainda te manter saudável!
- Há quem pense que quem precisa emagrecer não precisa se alimentar direito. Isso não é verdade, as pessoas que sofrem com excesso de peso precisam ainda mais de nutrientes, vitaminas e antioxidantes para recuperar o equilíbrio hormonal e combater as inflamações que o excesso de gordura causa nas células.
- Vitamina de banana com linhaça combina os poderes de importantes ingredientes
- Saiba mais sobre os ingredientes que compõe a receita que te fará desinchar e perder os quilos que tanto deseja:
- Banana: esta fruta tem o poder de controlar os níveis de glicose, regulando a fome impulsiva. Além disso, é cheia de fibras e assim prolonga a saciedade. Aliada do bom humor, ela produz sensação de bem-estar e te deixa mais animada para a dieta. Também te dá energia para atividade física e promove a recuperação dos seus músculos.
- Linhaça: regular os níveis de açúcar e de colesterol no sangue pois liga-se ao colesterol nos intestinos, evitando a sua absorção. Seu alto teor de fibra ajuda a reduzir o apetite e aumentar a saciedade. Além disso é rica em ômega 3 e ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares.
- Gengibre: quase sem calorias, aumenta o metabolismo fazendo com que você queime mais gordura sem precisar aumentar o gasto de energia. Além disso é muito digestivo e

depurativo, reduzindo a retenção de líquidos e o inchaço corporal que tanto desagrada as mulheres.

- Canela: também muito termogênica, a canela põe o metabolismo preguiçoso para trabalhar e queimar gordura. Além disso regula os níveis de glicose no sangue, afastando a fome e sendo benéfica a indivíduos que sofrem de diabetes.
  - Agora vamos ao que importa, a receita que vai fazer você desinchar em poucos dias sem passar fome!
  - Vitamina de banana e linhaça
  - Ingredientes
  - 2 bananas maduras
  - 250 ml de água de coco
  - 1 colher de gengibre aos pedaços
  - 1 colher (chá) de farinha de linhaça
  - 1 colher de café de canela
  - Modo de Fazer
  - Bater no liquidificador todos os ingredientes.
  - Não é preciso coar. Beba imediatamente.
  - Troque o café da manhã por esta vitamina de banana e linhaça durante 30 dias.
-